



Aktiv durch den Herbst...

Goldenes Licht, farbenprächtige Baumkronen, mystischer Nebel – der Herbst ist wunderschön! Die Jahreszeit birgt aber auch Gefahren: Schnell verleiten Nässe und Kälte dazu, die Tage drinnen zu verbringen. Dabei wären Sonne und frische Luft gerade jetzt wichtig für Körper und Geist!



# So bleiben Sie auch in der kalten Jahreszeit

# fit

Von  
**URSULA BURGHERR**

**Die Tage werden kürzer.** Wer einem Beruf mit durchschnittlicher Arbeitszeit nachgeht, verlässt das Haus in Dunkelheit – und kehrt in ebensolcher zurück.

**Sonnenlicht ist in den Herbstmonaten Mangelware!** Dabei braucht der Körper diese natürliche Strahlung unbedingt, um Vitamin D zu bilden: Dieses ist ▶

Fotos: thinkstock (2)



nicht nur wichtig für die Mineralisierung der Knochen, sondern auch für das Funktionieren des Stoffwechsels.

### TANKEN SIE SONNENLICHT!

Vitamin D hilft, das Immunsystem zu stabilisieren, die Leistungsfähigkeit des Körpers im Alltag aufrechtzuerhalten, Muskeln auf- und Fett abzubauen. Der Körper kann zwar Vitamin D einlagern, dieses Depot leert sich allerdings mit der Zeit. «Ein Vitamin-D-Speicher, der über die Sommermonate aufgefüllt wurde, hält definitiv nicht einen ganzen Winter lang», mahnt Personaltrainer **Christian Meier** aus Baden. «Darum ist es besonders wichtig, an den schönen Herbsttagen möglichst viel Sonne zu tanken, um die Reserven aufzufüllen.»

**Auch aus psychologischer Sicht ist der Aufenthalt im Freien – besonders jetzt im Herbst – von grosser Bedeutung:** «In der dunkleren Jahreszeit treten vermehrt saisonale Depressionen auf», weiss **Dr. Bettina Kleiner**. In ihrer Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie in Baden behandelt sie in den Herbst- und Wintermonaten vermehrt Patienten mit depressionstypischen Symptomen (siehe Kasten unten).

«Häufig tritt die depressive Verstimmung aufgrund einer Veranlagung auf. **Lichtmangel kann jedoch ebenfalls Auslöser sein**», weiss die Therapeutin. In leichten Fällen hilft den Betroffenen bereits ein vermehrter Aufenthalt im Freien. Reicht das Sonnenlichttan-

#### Typische Anzeichen einer saisonalen Depression

- Müdigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Energielosigkeit
- Interesselosigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Libidoschwäche
- Heisshunger auf Kohlenhydrate
- Erhöhtes Schlafbedürfnis
- Gewichtszunahme



#### Spass-Wetter

Für Kinder ist Bewegung im Freien besonders wichtig. Im Herbst sorgen gemeinsame Aktivitäten für die nötige Motivation.

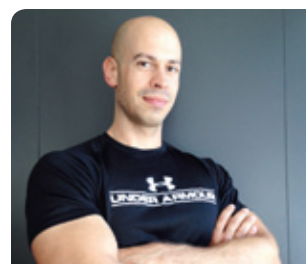


Foto: z/vg

«REGELMÄSSIGE AUSGEDEHNTE SPAZIERGÄNGE SIND IM HERBST DAS MINIMUM»

**CHRISTIAN MEIER,**  
Personaltrainer aus Baden

ken nicht aus, empfiehlt Dr. Kleiner eine Lichttherapie: **«Dreissig Minuten Bestrahlung täglich mit einer sehr hellen Speziallampe können helfen.»** Etwa 65 % der behandelten Patienten fühlen sich nach einer Lichttherapie merklich besser.

### BEWEGUNG TUT GUT!

Neben dem Lichtmanko kann auch Bewegungsmangel in den dunkleren Monaten zum Problem werden: «Der Mensch ist bequem. Sobald das Wetter ungemütlicher wird – kälter und nasser – muss sich so mancher fast dazu zwingen, draussen spazieren zu gehen oder Sport zu treiben.» Personaltrainer Christian Meier beobachtet, dass gerade im Herbst viele Menschen ihre vier Wände nur noch ungern verlassen und zu Bewegungsmuffeln werden. Dabei

wäre ausgerechnet in dieser Jahreszeit körperliche Betätigung im Allgemeinen – vor allem aber in der freien Natur – von grosser Bedeutung.

Auch Physiotherapeutin **Sophie Moor** aus Küttingen stellt fest, dass **Bewegungsmangel heute ein verbreitetes Problem** ist: Er führt – gekoppelt mit falscher Ernährung – zu Diabetes, Rheuma, Bluthochdruck, Arthritis und anderen Wohlstandserkrankungen. Sie empfiehlt deshalb, im Alltag ein Minimum an Bewegung einzubauen – auch bei Wind und Regen. Getreu dem Motto: «Es gibt kein schlechtes Wetter; nur schlechte Kleidung!»

Für Personaltrainer Meier ist Spazieren gehen das Minimum an Anstrengung, das man in der kälteren Jahreszeit auf sich nehmen sollte. «Besser wäre natürlich das regelmässige Ausüben von Sportarten wie Jogging oder Schwimmen.» Für Einsteiger **empfiehlt er zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Alltag ein Intervalltraining** (siehe Kasten «kleines Intervalltraining für Einsteiger»). In jedem Fall lohne sich ein ergänzendes Krafttraining, um den Stoffwechsel auch im Herbst und im Winter auf einem hohen Niveau zu halten und die Gelenke zu entlasten.

### MIT KINDERN DIE WELT ENTDECKEN!

Für Kinder ist Bewegung im Freien besonders wichtig. Da sich Kinder nicht

immer für Spaziergänge im Regen begeistern lassen, spricht sich Physiotherapeutin Sophie Moor für gemeinsame Aktivitäten im Freien aus. «Mein Mann und ich haben immer darauf geachtet, dass sich unsere Kinder das ganze Jahr hindurch an der frischen Luft bewegen», erzählt die zweifache Mutter. Das hat sich auszahlt: «Während der ganzen Schulzeit waren die beiden seltener erkältet und krank als andere Kinder. **Aktive Kinder sind gesunde Kinder!**» Dieser Meinung ist auch der Verband der kleinen und mittleren Krankenversicherer (RVK). Unter [www.aktivekinder.rvk.ch](http://www.aktivekinder.rvk.ch) bietet er in der Herbst-/Wintersaison ein spezielles Präventionsprogramm an. Eltern und Kinder erhalten Tipps zu Gesundheit, Bewegung und Ernährung.

### DAS LEBEN IM HERBST IST SCHÖN!

Herbstliche Ausflüge – egal ob alleine oder in Gesellschaft von Freunden und Familie – haben nicht nur einen positiven Effekt auf die physische, **sondern auch auf die psychische Gesundheit**. Wer sich an der Schönheit des Herbstes erfreuen kann, fühlt sich besser. «Verbinden Sie die Bewegung im Freien mit etwas Positivem», rät Dr. Bettina Kleiner. «Ein schönes Herbstblatt. Eine reife Traube. Das schöne Herbst-Licht. Es gibt tausend Dinge, die man in dieser



#### Warm-Kalt!

Fast wie in der Sauna wird im Herbst das Gefässsystem mit regelmässigen Outdoor-Aufenthalten trainiert.

Fotos: thinkstock (6)

Jahreszeit beobachten kann, wenn man die Augen öffnet.» Nicht nur Kinder sind empfänglich für die Schönheiten dieser Jahreszeit!

### GEBEN SIE GRIPPE & CO. KEINE CHANCE!

Die verbreitete Annahme, Herbstwetter sei Erkältungswetter, stimmt übrigens nur bedingt: Wer sich entsprechend gekleidet an der frischen Luft aufhält, stärkt seine Abwehrkräfte! Die Gefahr, sich zu erkälten oder mit einer Grippe angesteckt zu werden, sinkt. Draussen in der feuchten Herbstluft erholen.

die geistige und körperliche Fitness, sondern das Immunsystem im Allgemeinen. «Draussen wird das Gefässsystem trainiert», erklärt Personaltrainer Christian Meier. Dies ist besonders bei kälteren Temperaturen der Fall: «In der Kälte ziehen sich die Gefässe zusammen; in der warmen Stube dehnen sie sich wieder aus. Das ist dasselbe Prinzip, wie bei einem Saunagang.» Auch die Schleimhäute profitieren von dem nasskalten Wetter. Sie werden mit Beginn der Heizperiode stark beansprucht und leiden unter der trockenen Luft in den Innenbereichen. Draussen können sie sich in der feuchten Herbstluft erholen. ▶

#### Kleines Intervalltraining für Einsteiger

- 1 Minute locker laufen
- 1 Minute sehr schnell joggen
- ... und dann wieder von Neuem!
- (Abgeschwächte Version: anfänglich walken und dann joggen)

Bei einem Intervalltraining von ca. 25 Minuten erreicht man den gleichen Effekt wie 1 Stunde regelmässiges Ausdauertraining. Wenn man nur eine halbe Stunde Zeit hat, eignet sich dieses Training ideal.

**Wichtig ist, es langsam aufzubauen!**





# Ernähren Sie sich gesund!

**Um gesund zu bleiben, ist neben ausreichend Licht und Bewegung auch eine entsprechende Ernährung von Bedeutung.** Während im Sommer vitaminreiche

Früchte und Gemüse auf unseren Tellern landen, wird im Herbst und im Winter gerne deftig gegessen. Der Körper nimmt weniger Vitamine und Mineralstoffe auf.

Gesundheitsexperte Meier und Physiotherapeutin Moor sind sich einig: «Es ist auch in den Herbstmonaten wichtig, sich ausgewogen zu ernähren.» **Saisonales Obst**

**und Gemüse aus der Region** (siehe Kasten unten) sind hierbei importierten Produkten klar vorzuziehen. Bei Nahrungsmitteln mit langen Transportwegen besteht die Gefahr, dass bereits ein Grossteil der Vitamine verloren gegangen ist. Damit Sie die Schönheiten der Herbstmonate in vollen Zügen geniessen können, **lohnt es sich, den inneren Schweinehund zu überwinden und aktiv zu werden:** Mit etwas Bewegung in der Natur und gesunder Ernährung bleiben Sie fit – auch in den kalten Jahreszeiten!



Fotos: thinkstock (3)

## Vitaminspender im Herbst

Monat	Obst	Gemüse
September	Äpfel, Birnen, Brombeeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Zwetschgen	Blattspinat, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Friséesalat, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Karotten, Rote Bete, Rotkohl, Salatgurken, Stangensellerie, Tomaten, Weisskohl, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln, Wirsing
Oktober	Aprikosen, Birnen, Quitten	Blattspinat, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Friséesalat, Grünkohl, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Karotten, Rosenkohl, Rotkohl, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Stangensellerie, Tomaten, Weisskohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln
November	Äpfel, Birnen, Quitten	Blattspinat, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Champignons, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Kürbis, Kartoffeln, Knollensellerie, Lauch, Mangold, Karotten, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Stangensellerie, Weisskohl, Wirsing

Quelle: Saisonkalender für Obst und Gemüse, CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH

